

## အကယ်၍ သင်သည်

**COVID-19 ရောဂါရှိသည်ဟု စစ်ဆေးတွေ့ရှိထားသူတစ်ဦးဦးနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့မိပါက ဘာလုပ်မလဲ။**

ယခု သတင်းအချက်အလက်သည် COVID-19 ရှိသူတစ်ဦးဦးနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့မိခဲ့သူများအတွက် ဖြစ်ပါသည်။ အနီးကပ် ထိတွေ့မှုဆိုသည်မှာ လူတစ်ဦး ရောဂါကူးစက်ခံထားရစဉ် ထိုသူနှင့် အချိန်ကြာကြာ ခြောက်ပေအောက် လျော့နည်းသော အကွာအဝေးတွင် ရှိနေခြင်းဟု ဆိုလိုပါသည်။ ရောဂါကူးစက်မှုက ရောဂါသွင်ပြင်လက္ခဏာများ မပြသမီ နှစ်ရက်တွင် စတင်ပြီး အဆိုပါသူများ နေပြန်ကောင်းလာသည်အထိ ဆက်လက်ကူးစက်ပါသည်။ အနီးကပ်ထိတွေ့မှုသည် အဆောက်အဦတစ်ခုထဲတွင် အချိန်ကြာမြင့်စွာ ခြောက်ပေခွာ၍နေခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း သို့မဟုတ် တစ်ခန်းတည်းထဲ ခဏတာ အတူရှိခြင်းဟု မဆိုလိုပါ။ အကယ်၍ သင်သည် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူ ဝန်ထမ်းတစ်ဦးဖြစ်ပါက [“COVID-19 - သင်သည် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူ ဝန်ထမ်းတစ်ဦးဖြစ်ပါက ဘာလုပ်ပါမလဲ” လမ်းညွှန်ကို ကြည့်ရှုပါ။](#)

အနီးကပ် ထိတွေ့မှု အတွက် ဥပမာများ	အနီးကပ် ထိတွေ့မှု မဟုတ်သည့် ဥပမာများ
တစ်အိမ်ထဲ အတူနေခြင်း	ကုန်စုံဆိုင်၌ ၎င်းတို့၏ ငွေကိုင်ဖြစ်ခဲ့ခြင်း
လိင်စပ်ယှက်သည့် လက်တွဲဖော်များဖြစ်ခြင်း	လူတစ်ဦးအား ဆေးပေးခဲ့သည့် ဆေးဝါးပညာရှင်တစ်ဦးဖြစ်ခြင်း
ရောဂါကူးစက်သူနှင့် ကားတစ်စီးတည်း စီးခဲ့ခြင်း	စတိုးဆိုင်တွင် တန်းစီခိုက် အဆိုပါလူ၏ရှေ့တွင် ရှိနေခဲ့ခြင်း
ထိုလူက ရောဂါကူးစက်နိုင်ချိန်အတွင်း ညစာ အတူတူစားခဲ့ခြင်း	လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ဦးက မေးခွန်းတစ်ခုမေးရန် ခေတ္တဖြတ်လျှောက်သွားခြင်း

**အိမ်တွင်နေပြီး ရောဂါသွင်ပြင်လက္ခဏာများကို ၁၄ ရက်ကြာ စောင့်ကြည့်ပါ -**

- နေ့ ၀ သည် အဆိုပါသူနှင့် သင်နောက်ဆုံး ထိတွေ့ခဲ့သည့်နေ့ဖြစ်သည်။
- ရောဂါသွင်ပြင်လက္ခဏာများက မပြင်းထန်လျှင်ပင် ကိုယ်ပူခြင်း၊ ချောင်ဆိုးခြင်းနှင့် အသက်ရှူရခက်ခြင်း တို့ကို စောင့်ကြည့်ပါ။
- ဆေးဝါးစောင့်ရှောက်မှု ရယူရန်မှလွဲပြီး အိမ်မှ မခွာပါနှင့်။
- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူတစ်ဦး သို့မဟုတ် အရေးပေါ်ဌာနသို့ မသွားရောက်မီ ဖုန်းအရင်ခေါ်ဆိုပါ။
- ဖြစ်နိုင်ပါက သင့်အိမ်တွင်းရှိ သီးသန့်အခန်းတစ်ခုအတွင်းနေပြီး သီးခြားရေချိုးခန်းတစ်ခုကို အသုံးပြုပါ။

- သင့်အိမ်တွင် အချိန်တိုင်း အခြားသူများထံမှ အနည်းဆုံး ခြောက်ပေ အကွာအဝေးတွင် နေပါ။ အိမ်သုံးပစ္စည်းများကို မျှဝေသုံးစွဲခြင်း မပြုပါနှင့်။
- အခြားသူများနှင့် အဆက်အသွယ်မပြတ်နေပါ - မိတ်ဆွေများ နှင့် မိသားစု များနှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုရန် နည်းပညာများကို အသုံးပြုပါ။

#### နေ့စဉ် သန့်ရှင်းရေးနှင့် လျှော်ဖွတ်ရေး -

- သင့်အိမ်တွင်းရှိ မျက်နှာပြင်များကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီး ပိုးသတ်ပါ။ အကယ်၍ သင်သည် သီးသန့်အခန်းတစ်ခုအတွင်း နေပြီး သီးခြားရေချိုးခန်းတစ်ခု အသုံးပြုနေပါက ယင်းတို့ကို သင့်ဘာသာ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။ အိမ်၏ အခြားအပိုင်းများကို အခြားသူတစ်ဦးဦးအား သန့်ရှင်းခိုင်းပါ။
- အိုးခွက်ပန်းကန်များကဲ့သို့သော အိမ်အသုံးအဆောင်များကို အသုံးပြုပြီးနောက် ကျကျနနဆေးကြောပါ။
- သင့်လက်များကို ဆပ်ပြာ နှင့် ရေတို့ဖြင့် အနည်းဆုံး စက္ကန့် ၂၀ ကြာအောင် မကြာမကြာ ဆေးကြောပေးပါ။ အကယ်၍ ဆပ်ပြာ နှင့် ရေတို့ မရရှိနိုင်ပါက အရက်ပျံ အခြေခံ လက်သန့်စင်ဆေးကို အသုံးပြုပါ။

#### အကယ်၍ သင်သည် အချိန်တစ်ခုခု၌ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ဖျားခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူရခက်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်လာပါက -

- သင့်အား ဆန်းစစ်မှုပြုသင့် မပြုသင့် သိရှိရန် သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးအပ်သူထံ ဖုန်းဖြင့် ဆက်သွယ်ပါ။ COVID-19 ရောဂါရှိသည်ဟု စစ်ဆေးတွေ့ရှိထားသူတစ်ဦးဦးနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့မိသည့်အတွက်ကြောင့် သင်သည် နိဗ္ဗယ် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်အတွက် အိမ်တွင် စောင့်ကြည့်ခြင်းလုပ်နေပါက ကျွန်ုပ်အား အသိပေးပါ။
- အသက်အန္တရာယ် ကျရောက်နိုင်သည့်အချိန်မှလွဲပြီး ဆေးရုံသို့မသွားပါနှင့်။
- အကယ်၍ သင့်ထံတွင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးအပ်သူတစ်ဦးမရှိပါက သင်၏ဧရိယာတွင်းရှိ ဆေးခန်းတစ်ခုနှင့် ဆက်သွယ်ပေးရန် 2-1-1 ကို ခေါ်ဆိုပါ။
- နာမကျန်းမှု ခပ်ပျော့ပျော့သာရှိသူများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ ရောဂါသွင်ပြင်လက္ခဏာများကို အိမ်တွင်ကုသနိုင်ပါသည် - များများအနားယူပါ။ အရည်များများသောက်ပါ။ ပြီးလျှင် လိုအပ်ပါက အဖျားကျစေသည့် ဆေးသောက်ပါ။

#### ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှု ချက်ချင်းယူရန် လိုသည့်အချိန် -

အကယ်၍ သင် အသက်ရှူရာတွင် ပြဿနာရှိပါက၊ ရင်ဘတ်အောင့်ပါက၊ သို့မဟုတ် သင့် နှုတ်ခမ်းများ၊ သွားဖုံးများ၊ မျက်နှာ၊ မျက်လုံးတစ်ဝိုက်၊ သို့မဟုတ် လက်သည်းများ အရောင်ပြောင်းလာပါက ဆေးဘက်ဆိုင်ရာစောင့်ရှောက်မှု ချက်ချင်းယူပါ။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှုအတွက် သင်ဖုန်းခေါ်ဆိုချိန်တွင် စောင့်ရှောက်မှုပေးသူ

သို့မဟုတ် 911 အား သင်သည် COVID -19 ရှိနေသူတစ်ဦးနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့မိခြင်းကြောင့် အိမ်တွင် မိမိကိုယ်ကို စောင့်ကြည့်နေသည်ဟု ပြောပြပါ။

### သီးခြားခွဲနေခြင်းနှင့် စောင့်ကြည့်ခြင်းတို့အကြား ခြားနားချက်

	မိမိဘာသာ သီးခြားခွဲနေခြင်း	မိမိဘာသာ စောင့်ကြည့်ခြင်း
ဘယ်သူတွေကိုလဲ။	COVID-19 ရောဂါသွင်ပြင်များရှိသည့် လူများ <ul style="list-style-type: none"> <li>COVID-19 ရောဂါရှိပြီး ဆေးရုံတင်ရလောက်အောင် နာမကျန်းမှု မရှိသူများအတွက်၊ သို့မဟုတ်</li> <li>စစ်ဆေးရေးအဖြေများ စောင့်ဆိုင်းနေသူများအတွက်</li> </ul>	COVID-19 ရောဂါသွင်ပြင်များ မရှိသည့် လူများ COVID-19 ရောဂါရှိသူများနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့သူများ
ဘယ်လောက်ကြာကြာလဲ။	ပြန်နေကောင်းလာချိန်အထိ၊ အောက်ပါ အချင်းအရာ သုံးခုဖြစ်ပေါ်မှသာ ပြန်နေကောင်းပါသည် - <ol style="list-style-type: none"> <li>1. အဖျားကျစေသည့် ဆေးဝါးများ မသုံးပဲ သုံးရက်အပြည့် အဖျားမရှိခြင်းနှင့်</li> <li>2. အခြား ရောဂါသွင်ပြင်များ ကောင်းမွန်တိုးတက်လာခြင်းနှင့်</li> <li>3. ပထမဆုံး ရောဂါသွင်ပြင်များ စတင်ပေါ်ပေါက်ပြီးသည့်နောက် အနည်းဆုံး ခုနစ်ရက် ကျော်သွားပြီးခြင်း။</li> </ol>	ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော ထိတွေ့မှု ပေါ်ပေါက်ခဲ့သည့်နေ့စွဲမှ ၁၄ ရက် ကြာအတွက်။ ထိတွေ့ခဲ့သည့်နေ့သည် နေ့ ၀ ဖြစ်သည်။
ဒါက ဘာကိုဆိုလိုပါသလဲ။	အိမ်တွင်းရှိ သီးခြားအခန်းတစ်ခုအတွင်းနေခြင်း၊ သီးခြားရေချိုးခန်းတစ်ခု အသုံးပြုခြင်း၊ အခြားသူများနှင့် ထိတွေ့မှုမရှိအောင်	အိမ်တွင် ၂၄ နာရီ ၇ ရက်နေခြင်း၊ ရောဂါသွင်ပြင်များကို စောင့်ကြည့်ခြင်း၊ နှင့် လူမှုရေးအရ ခပ်ခွာခွာနေမှု လေ့ကျင့်လုပ်ဆောင်ခြင်း။

	ရှောင်ကြည်ခြင်း	ဖြစ်နိုင်ပါက သီးခြားအခန်းတစ်ခုနှင့် သီးခြားရေချိုးခန်းတစ်ခု အသုံးပြုခြင်း။ အကယ်၍ သင်သည် ရောဂါသွင်ပြင်ပေါ်လာပါက သင်နှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့သူများသည်လည်း မိမိဘာသာ စောင့်ကြည့်ခြင်း လုပ်သင့်ပါသည်။
--	-----------------	---

ထပ်ဆောင်းအချက်အလက်များကို ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝက်ဘ်ဆိုက် - [www.healthvermont.gov/COVID19](http://www.healthvermont.gov/COVID19)တွင် ရရှိနိုင်ပါသည်

## What to do if you are a close contact of someone who is diagnosed with COVID-19

This information is for people who were in close contact with someone who has COVID-19. Close contact means being closer than six feet apart for a long time while the person was infectious, which starts two days before any symptoms began and continues until they are recovered. Close contact does not mean being more than six feet away in the same indoor environment for a long time, walking by, or briefly being in the same room. If you are a health care worker, see the guidance [“COVID-19: What to do if you are a health care worker”](#).

Examples of close contacts	Examples of NOT close contacts
You live in the same home	You were their cashier at the grocery store
You are intimate partners	You are a pharmacist who gave the person medication
You rode in the same car while the person was infectious	You were in front of the person in line at the store
You had dinner together while the person was infectious	You're a coworker who briefly walked by to ask a question

### Stay at home and watch for symptoms for 14 days:

- Day 0 is the day you were last in contact with the person.
- Watch for fever, cough and shortness of breath, even if the symptoms are mild.
- Don't leave home, except to get medical care.
- Call ahead before visiting a health care provider or emergency department.
- If possible, stay in a specific room in your home and use a separate bathroom.
- Stay at least six feet away from others in your home at all times. Don't share household items.
- Stay connected with others – use technology to communicate with friends and family.

### Daily cleaning and washing:

- Clean and disinfect surfaces in your home. If you are staying in a separate room and using a separate bathroom, clean them yourself. Have someone else clean the other areas of the home.
- Thoroughly wash household items, like utensils, after using.
- Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds. Use alcohol-based hand sanitizer if soap and water aren't available.

### If at any point you develop a cough, fever or shortness of breath:

- Contact your health care provider by phone to find out if you should be evaluated. Let them know you are quarantining at home for novel coronavirus because you are a close contact of someone who is diagnosed with COVID-19.
- Don't go to the hospital, except in a life-threatening situation.
- If you don't have a provider, call 2-1-1 to be connected to a clinic in your area.
- People with mild illness can treat their symptoms at home: get plenty of rest, drink plenty of fluids, and take fever-reducing medication if needed.

### When to get medical care immediately:

If you have trouble breathing, chest pain, confusion, or changes in color on your lips, gums, face, around the eyes, or nails, seek medical care immediately. When you call for medical care, tell the provider or 911 that you are quarantining at home because you are a close contact of someone with COVID-19.

### Difference between isolation and quarantine

	<b>Self-isolation</b>	<b>Self-quarantine</b>
For whom?	People with symptoms of COVID-19 <ul style="list-style-type: none"><li>• For people with COVID-19 who aren't sick enough to be hospitalized, or</li><li>• For people who are waiting for test results</li></ul>	People with no symptoms of COVID19 <ul style="list-style-type: none"><li>• Close contacts of people with COVID19</li></ul>
For how long?	Until recovery, which happens when all three have happened: <ol style="list-style-type: none"><li>1. It's been three full days of no fever without the use of fever-reducing medication, and</li><li>2. Other symptoms have improved, and</li><li>3. At least seven days have passed since your symptoms first appeared.</li></ol>	For 14 days since the date of possible exposure. The day of the exposure is Day 0.
What does it mean?	Staying in a separate room in the house, using a separate bathroom, avoiding contact with others.	Staying home 24/7, monitoring for symptoms, and practicing social distancing. If possible, using a separate room and bathroom. If you become symptomatic, your close contacts should also self-quarantine.

More information is available on our website: [www.healthvermont.gov/COVID19](http://www.healthvermont.gov/COVID19)